

若山公民館だより 7月



第222号 令和8年7月1日 珠洲市立若山公民館 TEL 0768-82-6153

夏を思わす暑いが続いた中、通りのアジサイが色とりどりの花を咲かせ、畑の野菜が元気に成長している姿に感動を覚えるとともに梅雨のさなかにおける大雨、洪水による災害の発生や、本格的な夏の到来で熱中症や台風の到来などが懸念されます。



屋外作業やスポーツ時の適度な水分補給や家庭での適切なエアコンの使用など暑さに備えた対策をはじめ、災害発生に備え情報の収集や非常食の準備、避難経路の確認など災害対策にも十分配慮され健康にお過ごしいただきますようお願いいたします。

公民館長 向井 辰郎

学生と地域の交流企画 **第3回**

星稜カフェ

& モルックで楽しもう!

～お茶を飲みながら、笑って、話して、つながる時間～

金沢星稜大学の学生が若山地区を訪れ、地域のみなさまと交流する活動を行います。学生たちとお茶を飲みながら、楽しく体を動かしたり、体のことを知る体験をしたり...ぜひお気軽にご参加ください!

参加無料 事前申込不要!

日時 2026年 **7月11日(土)** **13:00~15:00**

会場 若山公民館

※直接会場へお越しください。途中参加・途中退出OK!

お茶だけでも大歓迎! お気軽にお越しください!

当日の内容

- 1 星稜カフェでほっと一息!**
学生がカフェを開きます! お茶を飲みながら、ゆったりお話ししましょう。
- 2 モルックをみんなで楽しもう!**
フィンランド発のスポーツ「モルック」! 誰でも気軽に楽しめます。
- 3 髪の毛からわかる!? 最近の食生活の変化を見る実験をします!**
髪の毛を少しいただければ、最近の食生活の変化を知ることができます。※希望される方のみ参加できます。

これまでの活動

第1回 2025年7月 地域のみなさまとカフェ交流を実施しました!

第2回 2025年11月 星稜カフェを開催し、地域のみなさまと交流しました!

第3回 2026年7月11日(土)【今回】 星稜カフェ & モルック交流会 髪の毛から食生活の変化を見る実験も実施予定!

学生一同、皆さまでお会いできるのを楽しみにしています!

主催・お問い合わせ 金沢星稜大学 ボランティア学生チーム
担当教員: 中庭 寛乃 (nakahara@seiryu-u.ac.jp)
張 森 (z-miao@seiryu-u.ac.jp)
佐藤 将 (sotomu@seiryu-u.ac.jp)

金沢星稜大学 KANAZAWA SEIRYO UNIVERSITY

ヘルスプロモーション活動

誤嚥性肺炎や窒息の予防、聞こえのヘルスプロモーション巡回教室

- ・歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分補給の不足、ストレスなどが重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。さらに**仮設住宅**などでは狭くて動きづらい、周囲への迷惑を考えて喋らないなどの制限が生じ、特に高齢者では体力低下も重なることで嚥下機能が低下し、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症や食物窒息を引き起こしやすくなります。また聞こえにくい(難聴)ことで日常生活や生活に不都合を来すことがあります。
- ・口腔ケア、嚥下リハビリテーションなどにより誤嚥性肺炎や窒息の予防のための啓発、さらに難聴に対する補聴器などの説明を行います



- ・日時 2026年 7月25日 14:00~15:00
- ・場所 若山公民館
- ・対象 若山地区にお住まいの方

主催 珠洲市ささえ愛センター
共催 能登NST研究会、珠洲市総合病院、公立穴水総合病院

7月の公民館行事・教室予定

2・16日(木)	10:00~13:00	「介護予防教室 ぱわふる」
毎週(金)	10:00~11:00	「いきいき百歳体操」
8・22日(水)	13:30~16:30	「健康マージャン教室」
8・22日(水)	19:00~21:00	「詩吟教室」
10・24日(金)	14:00~15:30	「スマホ教室」寺地淳司氏
11日(土)	13:00~15:00	「星稜カフェ」金沢星稜大学
14日(火)	14:00~15:30	「絵手紙教室」
15日(水)	13:30~15:00	「ほっこりタイム」珠洲ふれあい講座
17日(金)	11:00~11:30	「シルバーリハビリ体操」
23日(木)	10:00~11:30	「フットケア教室」
24日(金)	13:30~15:30	「小さな上映会」
25日(土)	14:00~15:00	「ヘルスプロモーション巡回教室」
28日(火)	14:00~15:30	「民生委員・児童委員定例会」
30日(木)	10:00~11:30	「夏の移動測定会」

*若山ウォーキング・卓球教室は7・8月はお休みします。
*増田健治さんの刺さない鍼治療は偶数月に施術となりました。今月はお休みです。
*7月の休館日は毎週、日・月曜日・祝日・21(火)です。

夏の移動測定会に行こう!

暑い日が続いていますが、体調はいかがですか? 筋肉量や体脂肪を無料で測定してみませんか?

日時: 7月30日(木) 10時~11時30分
場所: 若山公民館 和室

内容

1. 血圧測定・体組成測定
2. 個別指導(保健・栄養・運動について)
3. ミニ講話「元気で長生きするコツについて」
●運動の効果 ●食べることの効果
●人と集まることの効果
4. 運動(約30分程度)

持ち物・服装

- ・飲み物、タオル、(活動量計ポイント付与)、動きやすく素足になりやすい服装

*申込みは不要、どなたでも参加できます。
お問合せ: 健康増進センター ☎ 82-7742

【小さな上映会】

「ファンシイダンス」を上映します。

出演: 本木雅弘・鈴木保奈美・大沢健・他
監督・脚本: 周防正行
原作: 岡野玲子

開催日: 7月24日(金)
時間: 13時30分~
場所: 若山公民館 和室

珠洲に寄り添う会の支援者による映画上映です。お誘いあわせのうえお越しください。

ご好評につき
第21弾!

【絵手紙教室のご案内】

スマホが普及している今、ちょっとしたお礼や挨拶に自作の絵手紙を送ってみませんか?

日時: 7月14日(火) 14時~
場所: 若山公民館
持ち物: 筆(太、細)一本ずつ、パレット、筆洗など



6月21日(日)若山町ペタンク交流大会が若山小学校体育館で開催されました。参加チーム15組、小学生の参加もあり総勢45名の地域のみなさんとペタンク大会をとおし交流がおこなわれました。久しぶりにお会いされた方々も会話が弾み、楽しんでプレイされていました。

若山町 ペタンク 交流大会



若山町ペタンク交流大会 結果発表

- 優勝** 若山小Dチーム
「篠原暢・シリアン・イーサン」
- 準優勝** 長寿会Aチーム
「上田幸雄・山下武治・上田竹子」
- 第三位** 雀会チーム
「政守礼希・奥家康志・向井辰郎」
- 敢闘賞** 長寿会B
「西谷安司・二飯田勉・寛下夙子」
- 館長賞** 三松会A
「正司恵造・狩野洋子・欠吉榮」

フットケア教室

～元気を引き出す介護予防教室～

「足は第2の心臓」とも呼ばれるほど人間の体にとっては重要な働きがあります。この機会にぜひ、ご参加ください。

日 時：7月23日(木) 10時～11時30分
場 所：若山公民館 和室
持ち物：飲み物・タオル
定 員：10名(要予約) 締切り7/16(木)
対象者：介護保険サービスを受けていない
65歳以上の健康な方
*お申込は若山公民館まで。☎82-6153

《ほっこりタイム》

地域の方々の憩いの場として毎月、第3水曜日公民館で開催しています。どなたでも参加可能です。お気軽にご参加ください。



* 今月は珠洲ふれあい講座
【SDGsについて】

を受講します。

日 時：7月15日(水) 13時30分～
場 所：若山公民館
持ち物：飲み物



*SDGsってなに?

「国際社会共通の目標」
地球の温暖化や食料飢餓、福祉、平和など17項目からなる目標です。自分ができることから学び、スタートしてみませんか?

スマホ教室

に参加しませんか?



月に2回、公民館でスマホ教室を開いています。ご自分の知りたい機能の使い方など、先生が親切丁寧に教えてくださいます。お気軽にお越しください。

日 時：7月10日・24日(金)
時 間：14時～
場 所：若山公民館 和室

【健康マージャン教室】

手先と頭をフルに使って麻雀を楽しみませんか?



日 時 7月8・22日(水)
時 間：13時30分～
場 所：若山公民館 和室

- * 雀卓は2セットご用意できます。
- * 予め空きがあるか公民館にお問合せのうえ、4名1組でお集まりください。



【着任のご挨拶】

このたび、若山駐在所に着任しました坂本と申します。地域のみなさまが安心して暮らせるよう、地域に根ざした活動に努めてまいります。困りごとや相談ごとがございましたら、お気軽にお声かけください。 よろしくお祈いします。

若山駐在所だより

令和8年7月号 若山駐在所 TEL 82-4261

珠洲警察署
TEL 82-0110
緊急時は110番

特殊詐欺の電話が急増中!!

二セ警察詐欺

警察官を装って電話を架けてくる。
「あなた名義の口座・携帯電話番号が犯罪に使用されており、あなたも共犯になる」
「あなたの**お金**を調査するので、一旦、警察が指定する口座に**入金**してください」「逮捕されたくなければ、**保釈金**を納めてください」
「容疑が晴れば**お金は返ってきます**」等と言い、お金を振り込ませる。
SNSのビデオ通話等で、**偽物の警察手帳**や**偽物の逮捕状**を見せたりする。

還付金詐欺

市役所職員等を装って電話。
「**医療費等の一部を返金**する。ATMで手続きできる。」等と言い、電話しながらATMを操作させ、実は、返金手続きではなく、お金を振り込ませる。

架空料金請求詐欺

携帯電話会社等を装って電話。
「**未払い料金**がある。今すぐ支払わなければ裁判になる。」等と言い、不安にさせ、お金を振り込ませる。

オレオレ詐欺

子や孫を装って電話。
「会社の**お金**を使い込んでしまった。**示談金**が必要。」等と言い、親心につけ込んで、お金を振り込ませる。

それぞれの手口に共通することを並べると...

電話 + お金の話 = 詐欺!?

さっきの電話... **サギ** **カモ**

身近な人に相談しよう

★重要なお知らせ★

警察庁が推奨する「詐欺対策アプリ」があります。詳しくは、警察署までお問い合わせください。
『**みんなとめ**』(みんなでとめよう!!)で検索!